

# Gátolja a mozgást a súlyos reuma

Ha megkérdezik, mi is az a reuma, mindenki egy nyugdélcselő öregemberről fog beszélni, akinek nagyon fájnak az ízületei, az ujjaitól a derekán keresztül, egészen a térdéig. A dolog azonban egy kis pontosításra szorul. A reuma az az ízületi (esetenként csonti is) probléma, ami fájdalommal és mozgásterjedelemszökkenéssel jár, és a mozgásszervekben (karban, lámban, kézben, derékban, vállban stb.) jelentkezik.

Annak ellenére, hogy több mint kétszáz különféle ilyen betegséget ismerünk, mindegyikben közös, hogy az

ízület formája, kémiai összetétele és anyagcsere folyamatai kórosan megváltoznak. Egy erősödő térdfájdalom megjelenése még nem feltétlenül ilyen. Térdknél a túlsúlyt, a haránt- és bokasüllyedést vagy más túlterhelést okozó körülményt kell először vizsgálni és korrigálni. Reumánál az első dolgunk a fájdalom csillapítása, utána az ízületi gyulladás megszüntetése.

Minden reumásnak méregtelenítenie kell rendszeresen, mert már ötezer évvel ezelőtt megfigyelték a kínaiak, hogy ízületeink a felgyülemelő mérgek fő depói. A mustármag olaja ízületi gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító és ízületi anyagcserejavító, de a propoliszos méz is szuper vastagon kenve, éjszakára lefóliázva. Ha vázrendszerünk elmulaszthatatlan elcsavarodási tendenciájából fakadó, nem autoimmun csípő-, ge-

rinc- és sok más ízületi problémával évek, évtizedek alatt sem tudjuk felvenni a harcot, a fájdalom és a szenvedés pedig minden küszködés, műtét és gyógyszer ellenére csak nő, akkor az atlaszcsigolyánkat kell helyretenni.

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

**TÓTH ZSIGMOND**  
természetgyógyász  
minden pénteken  
hasznos információkat  
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk  
a [termeszetygyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetygyasz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a  
Bors, 1015 Bp., Hattyú u. 14. címre.  
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”.

**Túlterhelés is okozhatja a fájdalmat**



FOTÓ: THINKSTOCK